

関係の皆様

平成 30 年度
盛岡南部地域リハビリテーション広域支援センター主催
市民公開講座について
(ご 案 内)

大田仁史先生が、茨城県において、10 年以上の歳月をかけ育て上げた「シルバーリハビリ体操（以下、シルリハ体操）」を基にする住民ボランティア養成の仕組みは、住民一人ひとりが“学び”、“力”をつけ、“行動”していくことを後押しするように考え、組み立てられたものです。岩手県においては、平成 27 年度から、その仕組みが導入開始され、現在、11 の市町村で体操普及のボランティアである「シルバーリハビリ体操指導者（以下、シルリハ指導者）」が養成され、各地域で活躍しています。

シルリハ体操は、「リハビリテーション医学」や「運動療法」などの専門的手法を一般の方でも家庭で取り組めるように体操化されたもの、とされ、何のために、どの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすのか、が明確です。ですから、シルリハ指導者の皆さんは 92 種類の体操を覚えるだけでなく、解剖学（筋肉や骨、関節の名称など）や運動学など、108 個の用語についても勉強し、試験やレポートの課題をクリアして、指導者としての認定を受けています。また、シルリハ指導者になった後も、仲間とともに継続して学び、地域における介護予防の担い手として、その腕に磨きをかけています。

今回の市民公開講座では、体操実演の際に、矢巾町と紫波町のシルリハ指導者の皆さんにも登場していただきます。大田先生のご講演と合わせて、実際にシルリハ指導者の活躍の一端に触れることは、大田先生が作り上げてきた仕組みと、それを導入した岩手県が目指す一つの方向性についてのイメージが共有され、より理解を深める助けになるかと思えます。

専門職や行政職員と住民が理解を一つにすることは、地域づくりとも言われる、これからの「介護予防」を考える上で大切なことであり、同じ学びの時間を共有することは、とても意義深いことであると捉え、今回の企画をいたしました。関係の皆様におかれましては、趣旨についてご理解をいただき、広く関係各所へのご周知を賜りたく、伏してお願ひ申し上げますとともに、各専門職、行政職員の皆様におかれましては、多数お誘ひ合わせの上、ぜひご参加くださいますよう、謹んでご案内申し上げます。

以上

盛岡南部地域リハビリテーション
広域支援センター 研修会事務局